

STUDIO VIBRATION PLATE

PRO 2660



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Skandika Vibrationsplatte!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnesstraining im privaten Umfeld.
Die Skandika Vibrationsplatte stärkt Ihr kardio-vaskuläres System, schont dabei Ihre Gelenke, regt Ihren Stoffwechsel dauerhaft an und schenkt Ihnen Fitness und Wohlbefinden.

Sicherheitshinweise

- Die maximale Belastbarkeit beträgt 130 kg.
- Ihre Vibrationsplatte darf nur für den bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Händler kann nicht für nicht bestimmungsgemäße Nutzung zur Verantwortung gezogen werden.

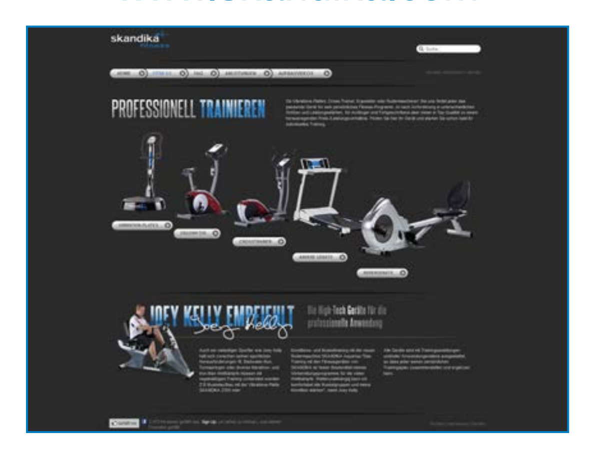
Ihre Vibrationsplatte wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen entwickelt und konstruiert. Folgende Anweisungen helfen, diese Sicherheit auch für Sie zu gewährleisten:

- Bauen Sie das Gerät sachgemäß auf und beachten Sie in allen Punkten diese Anleitung, damit Verletzungen vermieden werden. Kleine Kinder und Haustiere sind vom Gerät fernzuhalten. Überprüfen Sie den festen Sitz aller Schrauben und Muttern vor Inbetriebnahme des Gerätes.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren und Ihre körperliche Fitness prüfen lassen. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindelgefühle oder Übelkeit wahrnehmen.
- Vermeiden Sie den Zugang von Kindern, vor allem während des Trainings. Hierbei besteht ein hohes Verletzungsrisiko durch bewegliche Elemente.
- Nutzen Sie Ihre Vibrationsplatte niemals bei defektem Kabel oder defekter Steckerverbindung. Wenn das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Die Vibrationsplatte ist nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Wählen Sie das Trainingsprogramm, das ideal zu Ihrem körperlichen Kraft- und Fitnessniveau passt.
- Achten Sie auf passende Sportkleidung. Tragen Sie geeignete Schuhe, die einen stabilen Halt sowie Rutschfestigkeit garantieren.
- Das Gerät darf niemals von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.

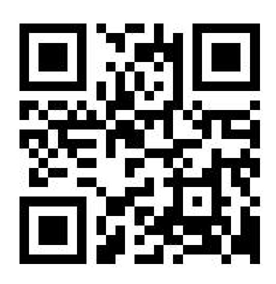
Bewahren Sie diese Hinweise bitte auf - Denken Sie an Ihre Sicherheit!

INHALTSVERZEICHNIS

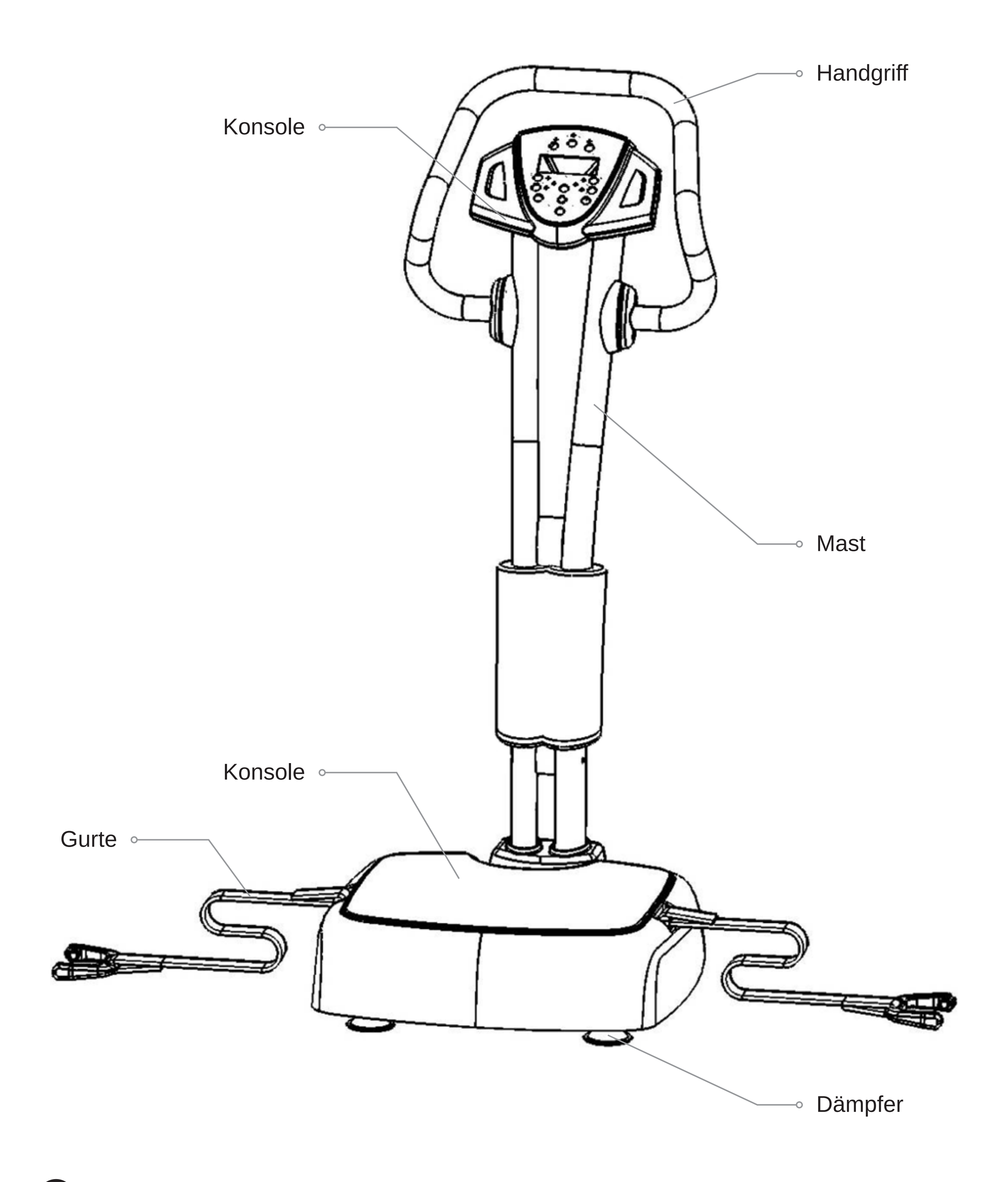
Besuchen Sie auch unsere Webseite für weitere Informationen
www.skandika.com



Scannen Sie den **QR Code** mit Ihrem Smartphone

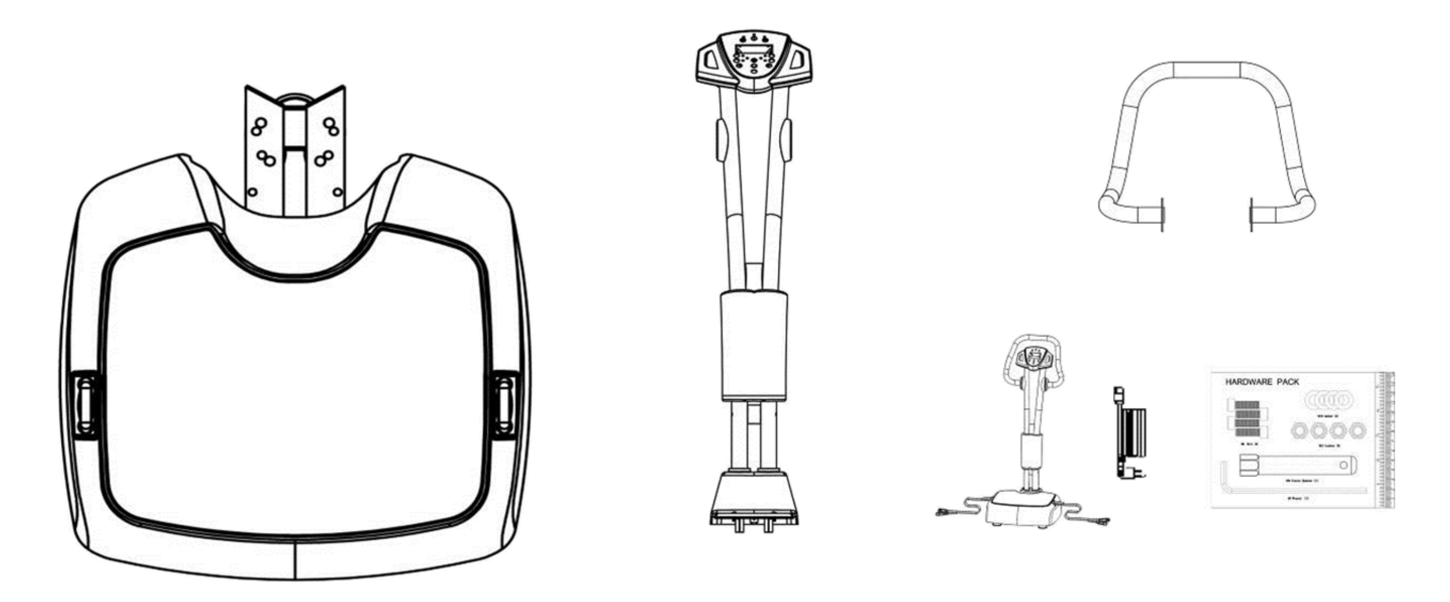


ÜBERSICHT



LIEFERUMFANG

Bitte prüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit.



HARDWARE PACK

M8 Schrauben

Ø10 Unterlegscheiben

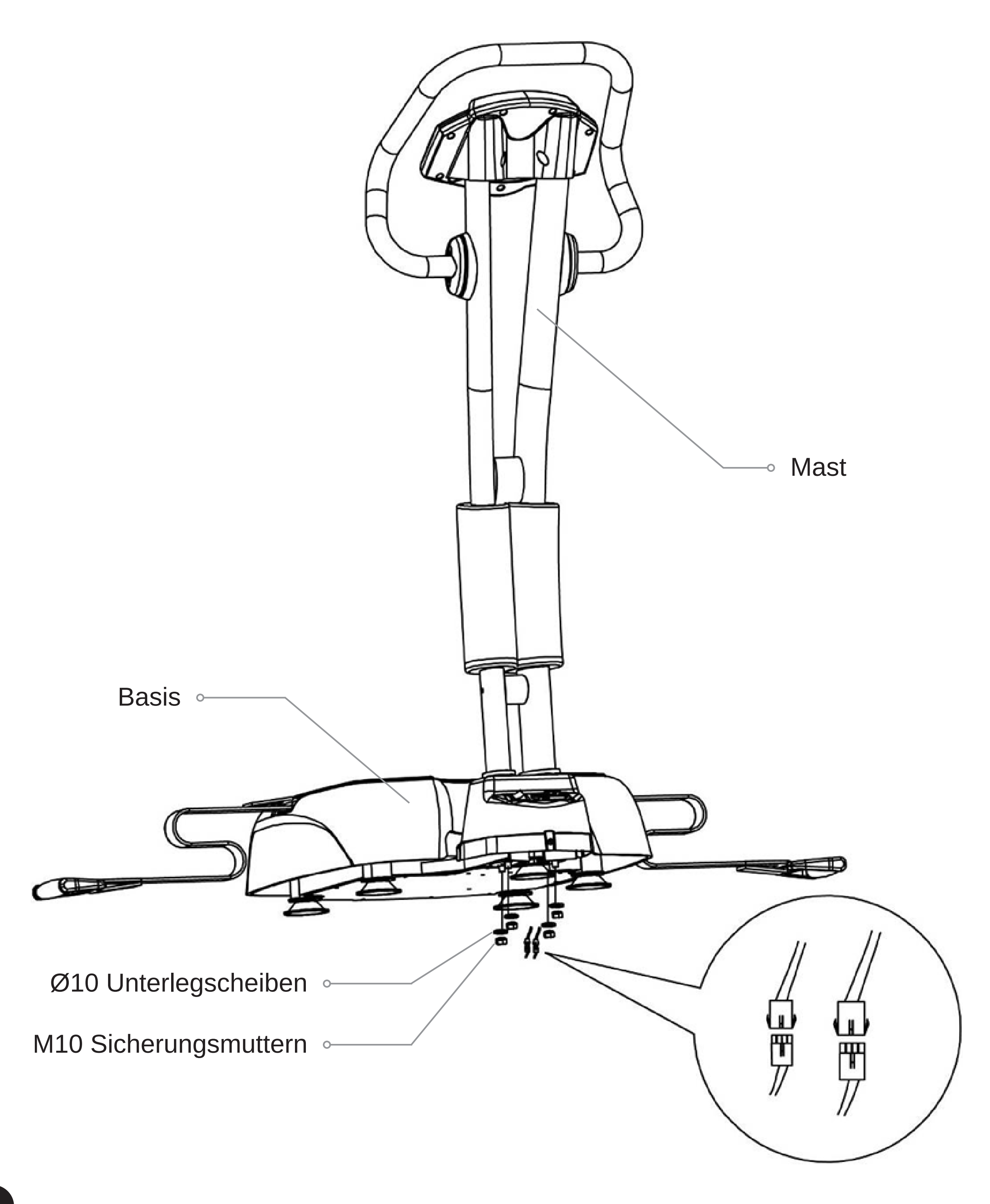
M10 Sicherungsmuttern

16er Spanner

Inbusschlüssel

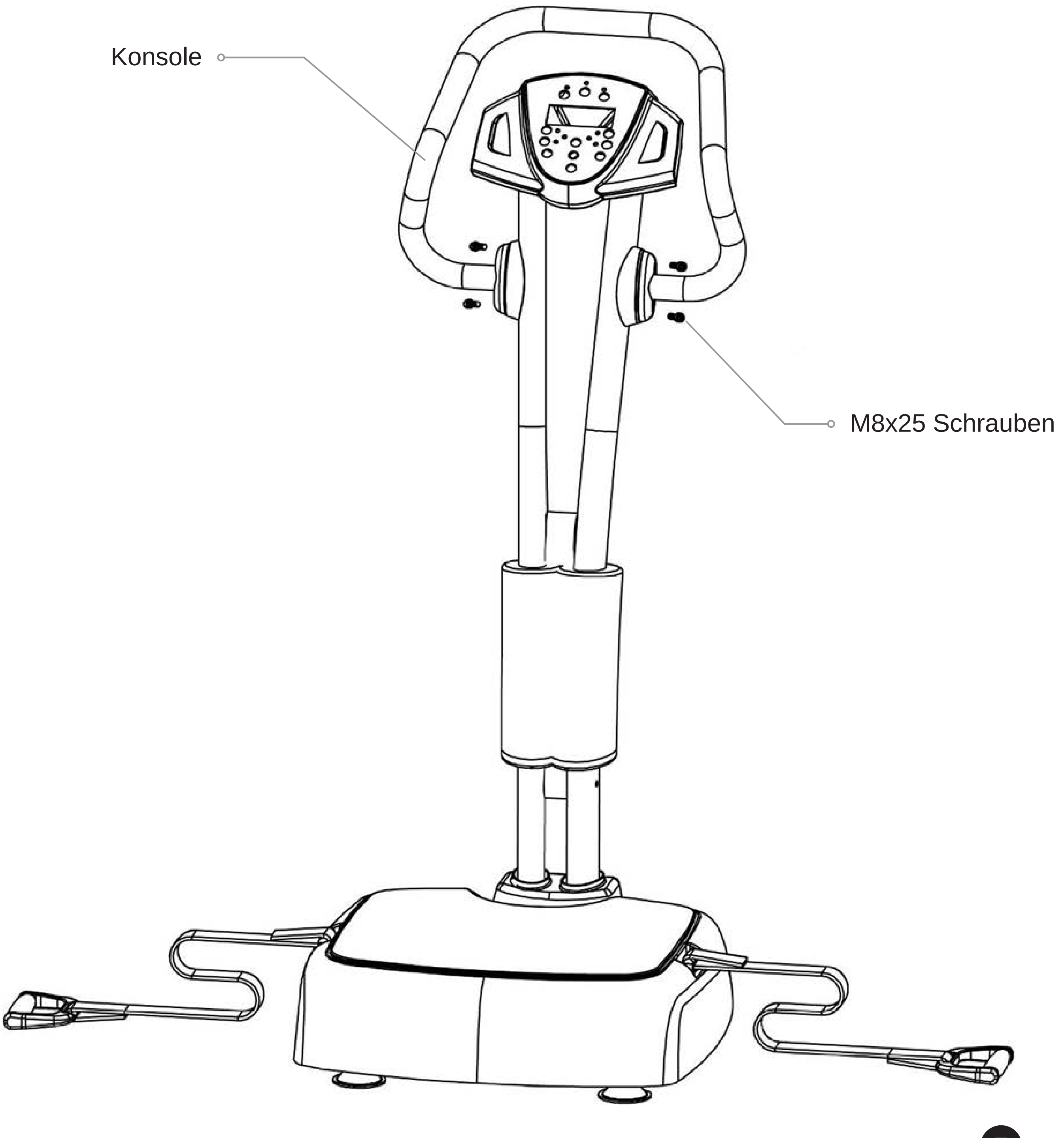
Schritt 1: Befestigen Sie den Mast an der Basis

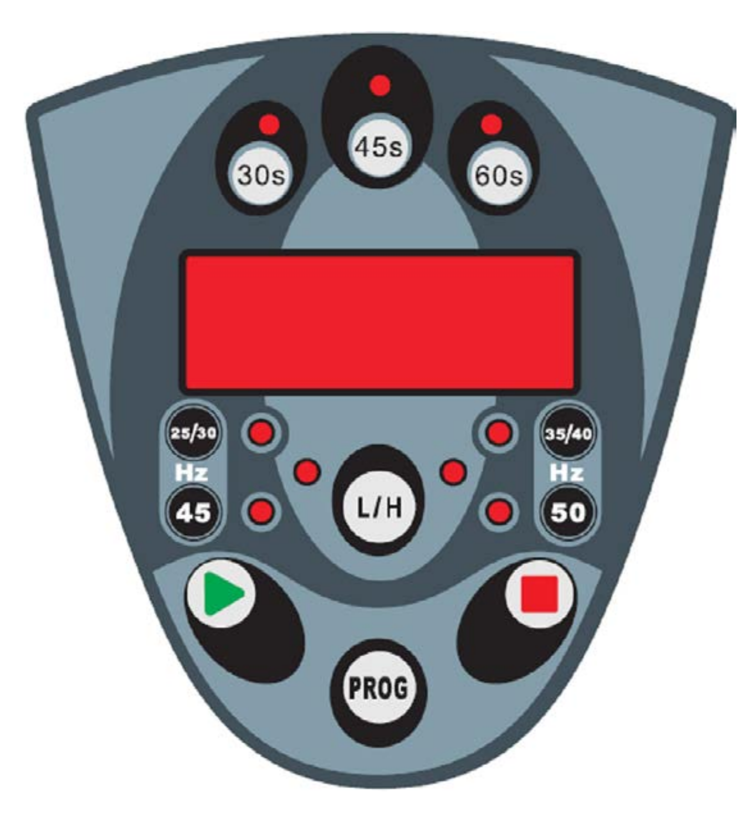
1. Verbinden Sie die Kabel aus der Basis mit den Kabeln aus dem Mast.
2. Befestigen Sie den Mast mit 4 Unterlegscheiben und 4 Muttern. Befestigen Sie diese sicher mit dem mitgelieferten Spanner.



Schritt 2: Befestigen Sie den Handgriff an den Mast

1. Befestigen Sie den Handgriff mit 4 M8x25 Schrauben.





Zeiteinstellung: 30/45/60 Sekunden

Frequenzeinstellung: 25/30, 35/40, 45, 50 Hertz

Countdown: 60 Sekunden bis 0 Sekunden

Hohe Frequenz (H), Leichte Frequenz (L): L/H

Voreingestellte Programme: P1 bis P4

Und schon geht's los!

1. Stecken Sie das Kabel in die Steckdose.
2. Wählen Sie Ihre Zeit, Frequenz (Hertz) und die Frequenzebene (L/H).
3. Während der Übungen können Sie Zeit und Frequenz modifizieren.
4. Drücken Sie die [■] Taste um Ihre Vibrationsplatte jederzeit zu stoppen.

Programme

Drücken Sie die PROG Taste um zwischen den voreingestellten Programmen zu wählen (P1-P4).

Trainingsanweisungen

1. Es ist empfehlenswert, vor Beginn des Trainings, 1 Glas Wasser zu trinken.
2. Stecken Sie das Netzkabel in den Netzanschluss des Geräts und schalten Sie das Gerät ein.
3. Nehmen Sie die gewünschte Position auf dem Gerät ein, wie auf den Abbildungen gezeigt.
4. Drücken Sie den Start-Knopf, um das Programm zu starten.
5. Trainieren Sie mit dem Gerät nicht länger als 20 Minuten.
6. Beginnen Sie zunächst mit 30 Sekunden pro Übung, bei 25 Hz. Wenn Sie in den folgenden Tagen Ihre Leistung gesteigert haben, erhöhen Sie in 15 Sekunden-Schritten bis maximal 60 Sekunden. Erst danach erhöhen Sie die Hertz-Zahl und beginnen dann wieder mit 30 Sekunden.
7. Wir empfehlen das Training 3-4 Mal wöchentlich, mit jeweils einem Tag Pause dazwischen.

BASIC TRAININGSÜBUNGEN

Grundhaltung auf der Platte

1. Position suchen
2. Körperspannung aufbauen
3. Position auspendeln

ACHTUNG:
Niemals mit ausgestreckten Gelenken trainieren!





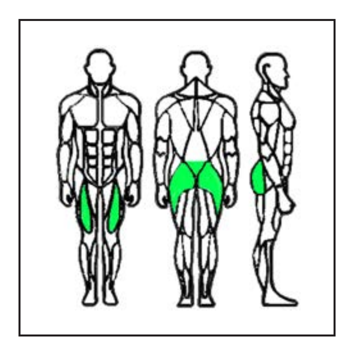
K: Kraft-Übung   S: Stretch-Übung   M: Massage-Übung



K | 01: HOCKE

Progr. P2-01

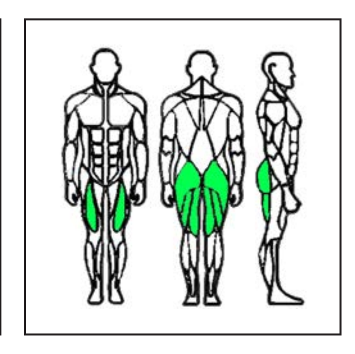
Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren.

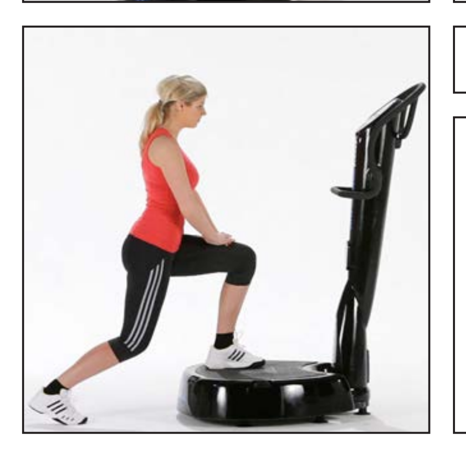


K | 02: BREIT GESTANDENE KNIEBEUGE

Progr. P2-01

Stellen Sie sich auf das Gerät, die Beine hüftbreit auseinander, Fußspitzen leicht nach außen. Die Knie direkt über die Füße, die Beine leicht gebeugt. In eine leichte Hocke gehen. Sie sollten eine Spannung im unteren Rücken, Gesäßmuskeln, Quadrizeps und den Innenseiten der Oberschenkel spüren.

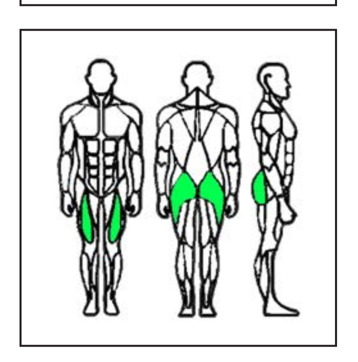




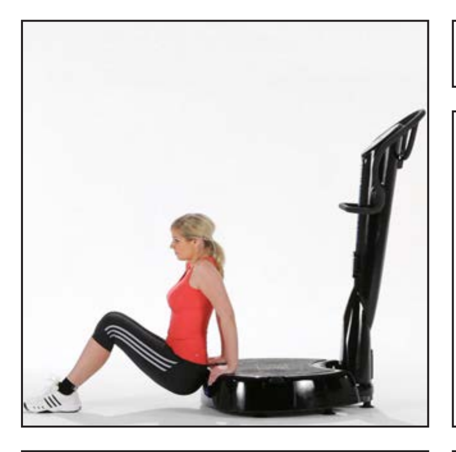
K | 03: AUSFALLSCHRITT

Progr. P2-02

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein auf den Boden stellen, leicht einsinken lassen. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie sollten eine Spannung in den hinteren Oberschenkelmuskeln, Quadrizeps und Gesäßmuskeln spüren.



BASIC TRAININGSÜBUNGEN

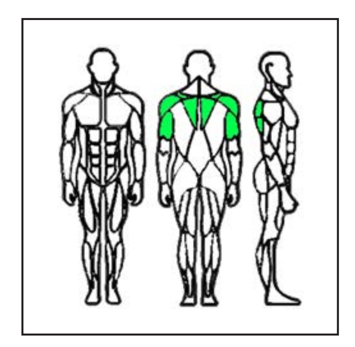


K | 04: TRIZEPS DIP



Progr. P4-06

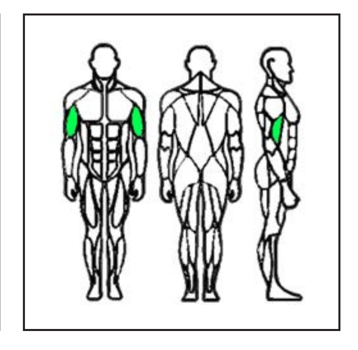
Drehen Sie sich vom Gerät weg, die Hände fest auf dem Gerät und drücken Sie sich hoch. Beugen Sie die Ellbogen leicht und senken Sie den Oberkörper ab, die Schulterblätter zusammengedrückt. Sie sollten eine Spannung in den Oberarmen und den Schultern spüren. Variation: Beine strecken.



K | 05: BIZEPSCURLS (ARMBEUGER)

Progr. P3-05

Stellen Sie sich auf das Gerät. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und den Rücken und die Handgelenke gerade. Beugen Sie den Unterarm und ziehen Sie die Bänder fest nach oben. Sie sollten eine Spannung im Bizeps spüren.

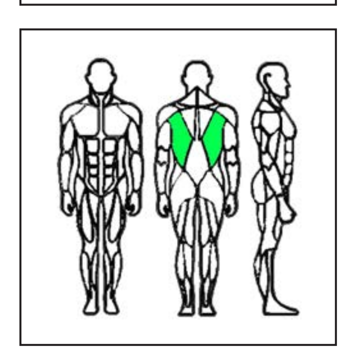




K | 06: GEBEUGTER ZUG (RÜCKEN)

Progr. P3-04

Stellen Sie sich vor das Gerät. Ziehen Sie die Bänder nach oben neben Ihren Körper. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und die Brust nach vorne. Ziehen Sie die Arme gleichmäßig nach hinten, um Spannung im oberen Rücken und im Schulterbereich zu spüren.

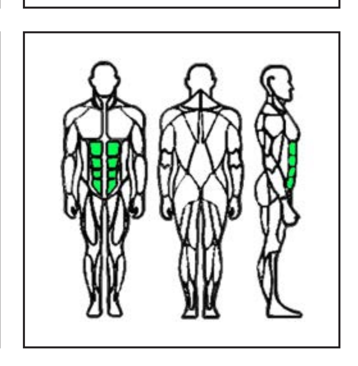




K | 07: BAUCHMUSKELN

Progr. P2-06

Stellen Sie sich auf das Gerät, Füße auf Schulterbreite, den Griff auf Brusthöhe festhaltend. Halten Sie den Rücken rund und die Beine leicht gebeugt. Gehen Sie mit dem Oberkörper nach unten und drücken Sie mit den Händen auf den Griff. Sie sollten eine Spannung in den Bauchmuskeln spüren.





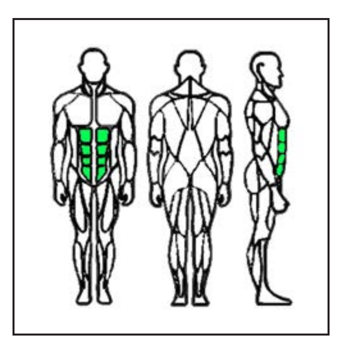
BASIC TRAININGSÜBUNGEN



K | 08: BAUCHMUSKELCRUNCH



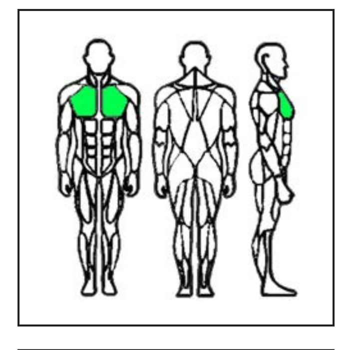
Legen Sie ein Kissen unter Ihren Steiß. Legen Sie die Beine an die Griffe und drücken Sie die Handballen an die Oberschenkel unterhalb der Knie und rollen den Oberkörper leicht vor. Halten Sie die Spannung.

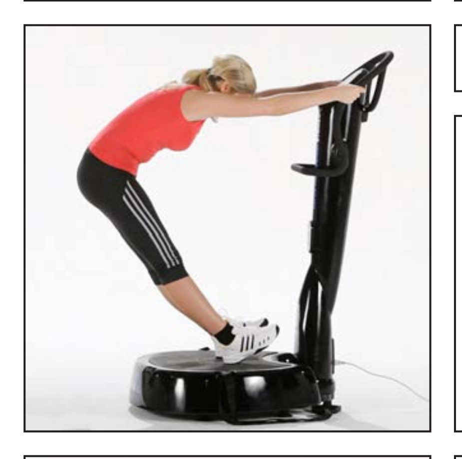


K | 09: LIEGESTÜTZ BRUST

Progr. P3-06

Knien Sie vor der Platte, legen Sie die Hände schulterbreit auf diese, drehen Sie die Fingerspitzen leicht nach innen und drücken Sie die Hände fest auf die Platte und beugen Sie die Ellenbogen nach außen. Bauchspannung halten.

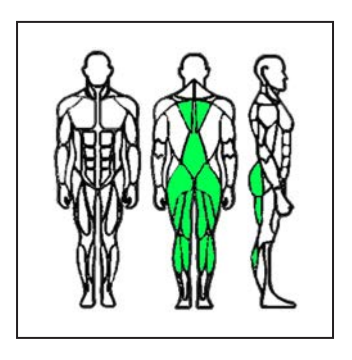




S | 10: OBERSCHENKEL RÜCKSEITE

Progr. P2-06

Bringen Sie Ihren Körper in eine weite Haltung, das Gesäß nach hinten durchgedrückt, den Rücken runden. Dehnung der Rückseite, Beine Rücken. Halten Sie den Griff fest und verbleiben in der Dehnposition.

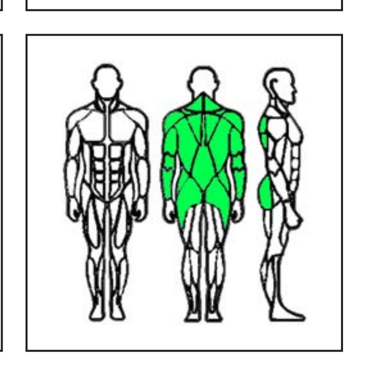




S | 11: GESAMTER OBERKÖRPER

Progr. P1-03

Greifen Sie vorn an die Platte, legen Sie die Arme lang auf und ziehen Sie sich ganz lang. Sie spüren eine Dehnung der Schulter und des Rückens.



BASIC TRAININGSÜBUNGEN

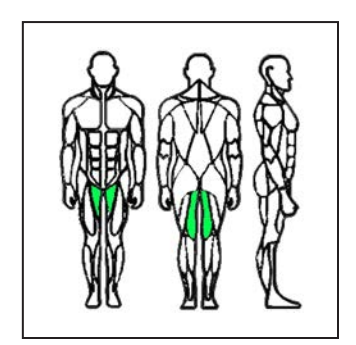


M | 12: OBERSCHENKEL INNEN



Progr. P1-01

Liegen Sie seitwärts dem Gerät zugewandt. Beugen Sie ein Bein leicht und legen sie es auf die Platte. Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper das Gerät nicht berührt. Wiederholen Sie die Massage mit dem anderen Bein.

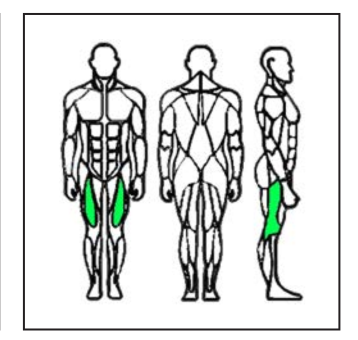




M | 13: OBERSCHENKEL-AUSSEN, PO

Progr. P1-01

Seitlich auf die Platte legen, den Oberkörper über die Platte herausragen lassen. Seite wechseln.

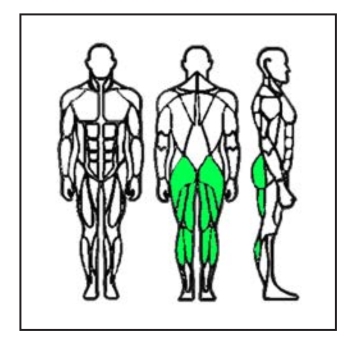




M | 14: OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE, PO

Progr. P1-01

Beinrückseite auf die Platte legen. Po kann mit abgelegt werden.

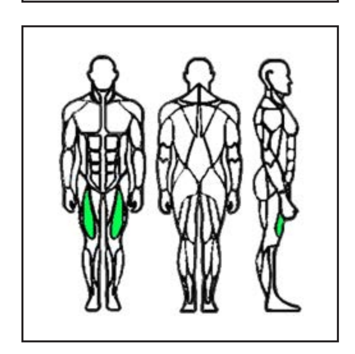




M | 15: OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

Progr. P1-01

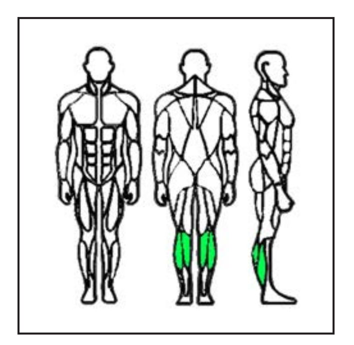
Oberschenkel-Vorderseite auf die Platte legen, auf die Unterarme stützen. Bauch immer frei bleibend. Nicht auf die Platte legen.





M | 16: WADEN — **Progr. P2-03**

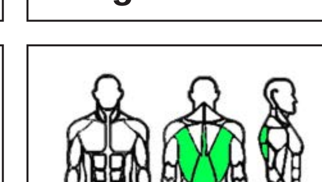
Waden locker auf die Platte legen.





M | 17: RÜCKEN — **Progr. P4-06**

Ganz entspannt mit dem Rücken vor die Platte setzen. Ein Kissen dabei hochkant vor die Platte stellen.



Übergang vom Basic- zum Advanced-Training

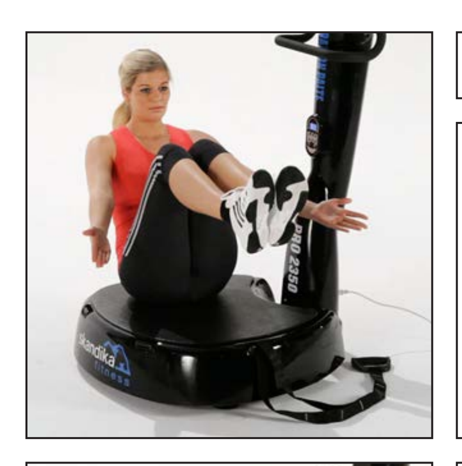
Beginnen Sie mit den Basic-Übungen bei niedriger Hertz-Zahl (25 Hz) und kurzer Dauer (30 Sek.). Wenn Sie mehrere Male mit dieser Einstellung trainiert haben und eine Leistungsverbesserung spüren, können Sie die Dauer um 15 Sekunden bei gleicher Hertz-Zahl steigern. Wenn Sie mit einer Dauer von 60 Sekunden erfolgreich trainiert haben, können Sie die Hertz-Zahl um 5 Hz steigern und fangen mit dieser Einstellung wieder bei 30 Sekunden Trainingszeit an. So können Sie sich langsam auf 50 Hz bei 60 Sekunden Dauer steigern. Trainingsplan:

25 Hz | 30 Sek.
25 Hz | 45 Sek.
25 Hz | 60 Sek. → 30 Hz | 30 Sek.
30 Hz | 45 Sek.
30 Hz | 60 Sek. → 35 Hz | 30 Sek.
35 Hz | 45 Sek.
35 Hz | 60 Sek. →

40 Hz | 30 Sek.
40 Hz | 45 Sek.
40 Hz | 60 Sek. → 45 Hz | 30 Sek.
45 Hz | 45 Sek.
45 Hz | 60 Sek. → 50 Hz | 30 Sek.
50 Hz | 45 Sek.
50 Hz | 60 Sek.

Wenn Sie die Basic-Übungen nach diesen Vorgaben erfolgreich absolviert und dabei regelmäßig (2 bis 3 Mal die Woche) trainiert haben, können Sie mit den Advanced-Übungen beginnen. Auch hier halten Sie sich bitte wieder an die empfohlenen Einstellungen.

ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN



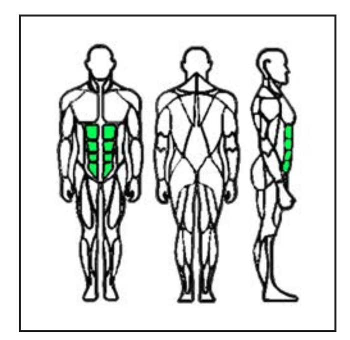
K | 01: GERADER BAUCHMUSKEL



Progr. P1-02

Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten, seitlich an der Platte festhalten, den Oberkörper nach hinten lehnen, die Beine im rechten Winkel anheben, die Hände von der Platte lösen und nach vorne strecken. Körperspannung halten.

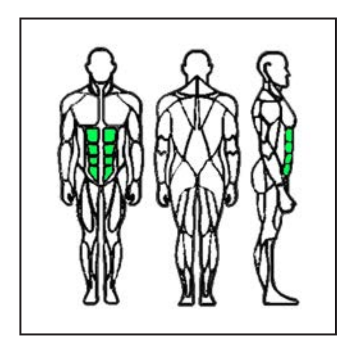
Nicht bei Rückenproblemen ausführen.

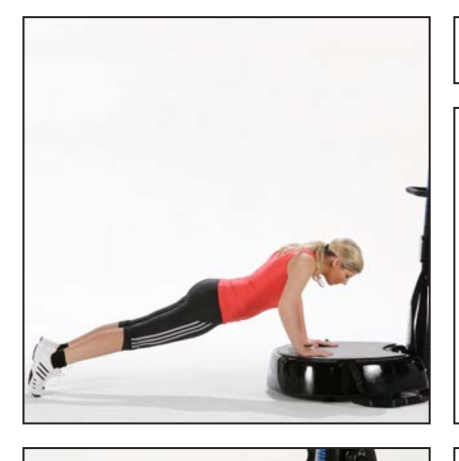


K | 02: GERADER BAUCHMUSKEL

Progr. P1-02

Alternative mit Kissen:
Kissen auf die Platte legen, mit dem unteren/mittleren Rücken auf das Kissen legen, die Beine im rechten Winkel anheben, die Füße am Holm oder an den Haltegriffe abstützen und den Oberkörper aufrollen.
Den Oberkörper langsam vor und zurück bewegen.

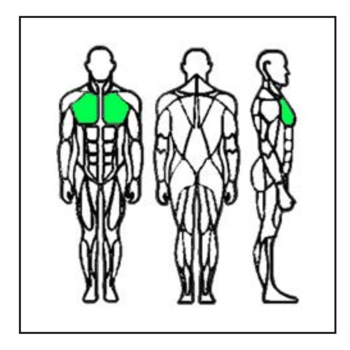




K | 03: LIEGESTÜTZ

Progr. P1-03

Legen Sie die Hände schulterbreit auf die Platte, strecken Sie die Beine längs aus, gehen Sie mit dem Oberkörper so über die Platte, dass Ellbogen und Schultergelenke in einer Linie sind und senken Sie den gesamten Oberkörper ab.



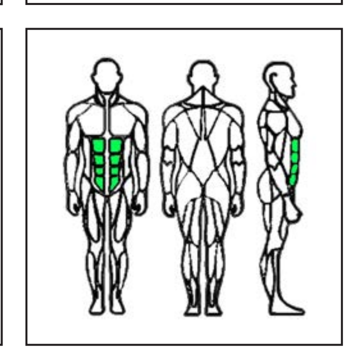


K | 04: SCHRÄGER BAUCHMUSKEL

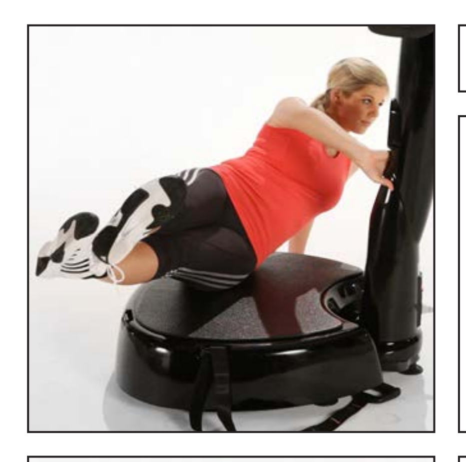
Progr. P1-04

Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten, leicht zurücklehnen, ein Bein in Richtung Oberkörper ziehen, das andere strecken. Den Oberkörper diagonal drehen und die Spannung halten.

Nicht bei Rückenproblemen ausführen.



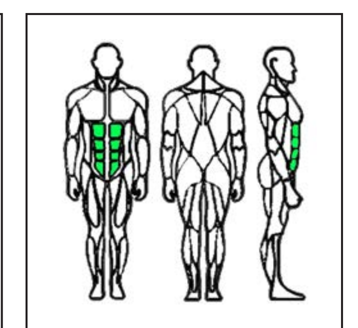
ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN



K | 05: SEITHEBER, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Progr. P1-05

Seitlich auf die Platte legen, mit einer Hand am Boden und mit der anderen am Holm abstützen, beide Beine lang strecken, die Füße aufeinander legen, dann beide Beine gleichmäßig so weit es geht nach oben ziehen. Spannung halten.

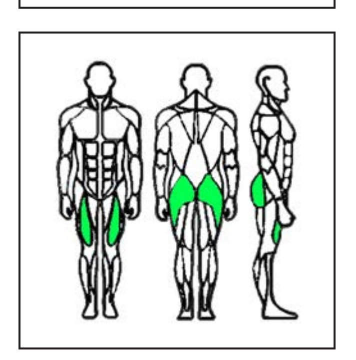


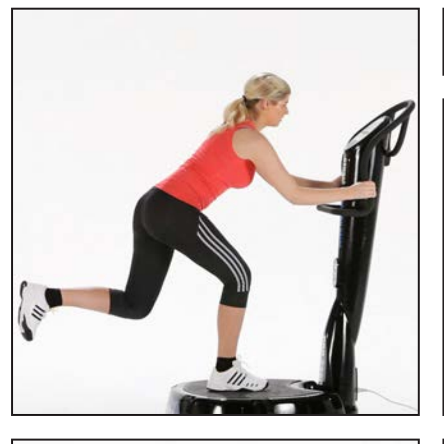


K | 06: BREITE HOCKE (KNIEBEUGE)

Progr. P2-01

Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße weiter als schulterbreit auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Die Hände locker an die Griffe legen, dann soweit es geht mit dem Gesäß nach unten bis Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Erhöhte Schwierigkeit: Dynamisch ausführen.

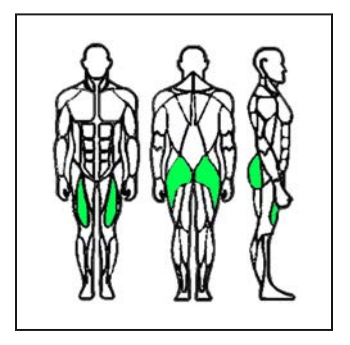




K | 07: AUSFALLSCHRITT, OBERSCH., PO

Progr. P2-02

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein weit angewinkelt nach hinten ausstrecken. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Führen Sie die Übung dymanisch aus: langsam tief und hoch.

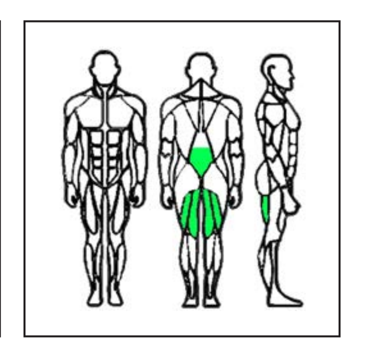




K | 08: BRÜCKE, UNTERER RÜCKEN, BEINRÜCKSEITE

Progr. P2-04

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte, stellen Sie die Füße auf die Platte, winkeln Sie die Beine an, drücken Sie das Gesäß nach oben bis zu einer Geraden. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie die Füße in Richtung Gesäß.

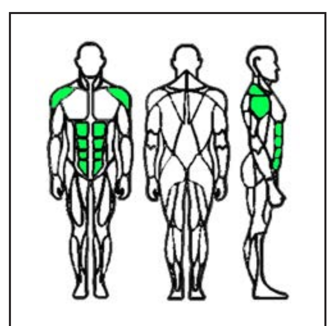




K | 09: SEITSTÜTZ, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF



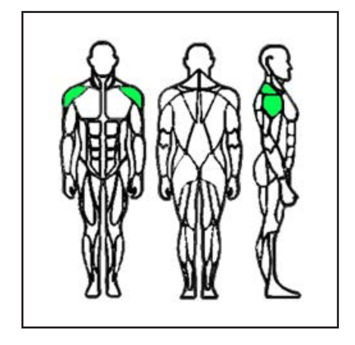
Stützen Sie einen Arm auf die Platte, strecken Sie die Beine ganz lang, drücken Sie den Rumpf nach oben, strecken Sie den anderen Arm nach oben und halten Sie die Spannung. Schultern und Arm müssen in einer Linie sein. Den Oberkörper nicht durchhängen lassen.



K | 10: SCHULTER VORNE

Progr. P3-04

Stellen Sie sich vor die Platte. Die Bänder so einstellen, dass bei leicht gebeugten Armen die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Die Handgelenke gerade lassen und die Bänder fest nach oben ziehen.

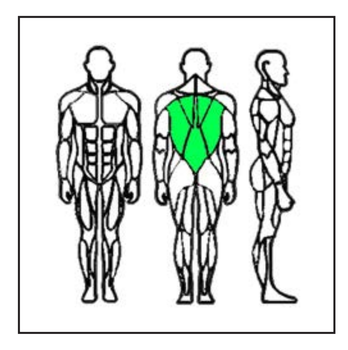




K | 11: RÜCKEN

Progr. P3-05

Stellen Sie sich auf die Platte, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Bauchmuskeln anspannen. Die Griffe der Bänder so halten, dass die Daumen nach außen zeigen. Jetzt die Ellbogen Richtung Decke ziehen.

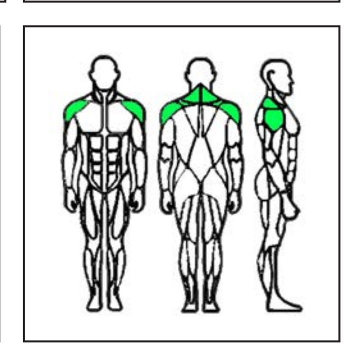




K | 12: KOMPLETTER SCHULTERGÜRTEL

Progr. P4-04

Vor die Platte stellen, die Bänder überkreuz greifen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen, den Rücken gerade halten, die Bänder nach links und rechts auseinander ziehen.



Hinweise, Pflege und Wartung

Während der Benutzung des Gerätes

- Sollten Sie sich durch die Benutzung des Gerätes unwohl fühlen oder sonstige Auffälligkeiten auftreten, beenden Sie sofort das Training und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Benutzen Sie keine Gewalt. Es besteht das Risiko von Verletzungen und Fehlfunktionen können auftreten.

Aufstellung

Stellen Sie das Gerät nicht auf:

- In der Nähe einer Hitzequelle oder offener Flamme.
- Im direkten Sonnenlicht für längere Zeit.
- In Räumen mit gesundheitsschädigenden Gasen und Stäuben.

Klimakonditionen:

- Nutzungs-Temperatur: 0 - 35°C
- Lager-Temperatur: 5 - 50°C
- Feuchtigkeit: unter 40 - 80%

Wenn das Gerät längere Zeit nicht genutzt wird, decken Sie das Gerät staubfrei ab.
Wickeln Sie das Netzkabel nicht auf, weil das Fehlfunktionen am Gerät hervorrufen kann.

Schutz des Gerätes

- Benutzen Sie das Gerät nicht in Feuchträumen wie Badezimmer, Swimming Pool oder Spa.
- Benutzen Sie es nicht, wenn in der Umgebung zuviel Staub, Öl, Rauch oder beißende Gase sind.
- Vermeiden Sie es, die Oberfläche des Geräts durch schwere Objekte, Schlagen oder Kratzen zu beschädigen.

Reinigung

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker von der Steckdose getrennt ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, Benzin oder Lösungsmittel zur Reinigung und sprühen Sie keine Insektizide auf das Gerät.

Die regelmäßige Kontrolle und Pflege verlängert die Lebensdauer des Gerätes und schützt Sie bei Ihren Übungen. Überprüfen Sie alle 2 Monate die Schraubverbindungen des Gerätes und ziehen Sie diese bei Bedarf nach. Das Gerät nach der Benutzung mit einem weichen, trockenen Tuch reinigen.

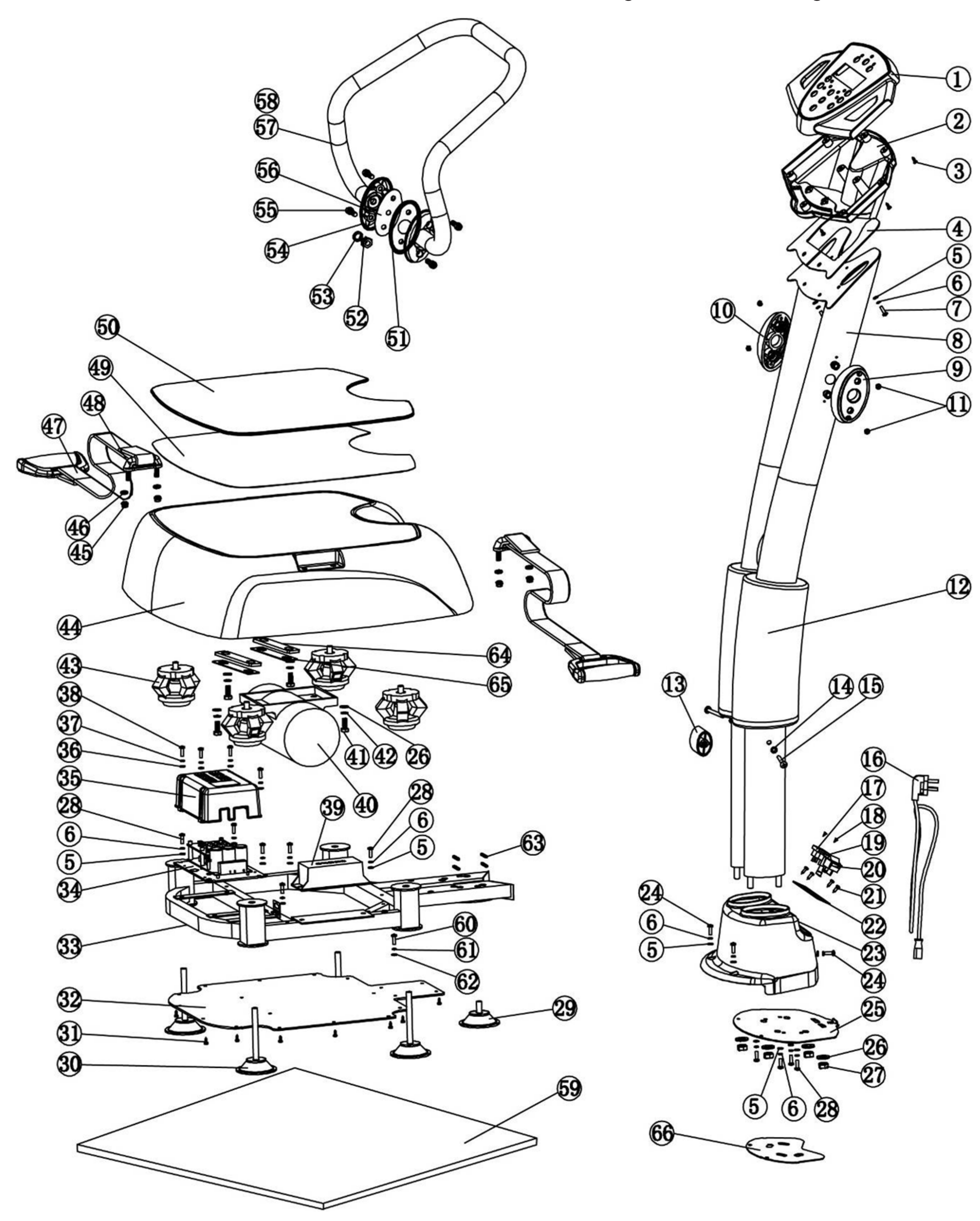
Fehlerbehebung

Gerät klappert: Schrauben anziehen, Gerät eben ausrichten.

Anzeige vorhanden, aber Motor läuft nicht: Spannung prüfen, eventuell zu niedrig.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf **www.skandika.com**. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen.

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein duch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl kostenlos instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



27122012